THE RECOVERY KERNEL

Jerin Tsarin Tafiye na Musamman da Kowane Maganin Ke Da Shi.

Yadda ake samun wani abu mai kyau bayan amfani da maganin kashewa.

* Idan kun shaɓe ko ku ji damuwa, tuntu wa likita. Taimakon likita ba gagara ba ne.
* Duba abubuwan da suka haifar maka matsalar.
* Tafi zuwa wuri mai amanci.
* Yi magana da wanda yake taimakawa.

[Karin bayani]

* **Recovery Kernel:** https://www.recoverykernel.com/
* **Naloxone:** https://naloxone.org/

one.org/)
* **COMT, DRD2, MTHFR:** https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031498/
* **Blueprint:** https://blueprintprep.com/
* **findahelpline.com:** https://findahelpline.com/

Jagorar Samun Lafiya daga Amfani da Kwayoyi.

Wajan amfani da Kwarewar Gyara (Recovery Kernel).

Crystal Methamphetamine · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Cathinones · MDMA · Cocaine · Slamming.

⚠ KIRAYAR KAWO KARAMIN ḌANJALA – BA TAHAYA TA LALYE BA | ?? ayyuba: kiran Gaggawa: Gaggawa: 112 ko aika sakon rubutu zuwa Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

Wannan jagorar na mayar da hankali ga halin biolojin da ke shafar amfani da abubuwa masu cutarwa a lokaci guda.

Kowane abu da ke cikin ayyukan 'yan uwamanci mai amfani da maganin kashe cuta na iya bukatar tsarin nasarawa daban, waɗanda za su yi aiki ne tare. Wannan jagorar tana hadin waɗannan tsare-tsaren.

```

```

Wani bayanar da za ku iya karanta kafin ku fara.

Wannan shi ne jagorar mafi wahali a cikin Jerin Jagororin Kamfanin Recovery Kernel kan amfani da kwayoyin narkewai. Yana wahali ba saboda wata daya daga cikin kwayoyin narkewa da ake amfani da su a cikin aikace-aikacen chemsex ta fi wahala fiye da sauran, — jagorar methamphetamine, jagorar GHB, da jagorar cocaine, kowane ɗaya yana maganar abuwansa gaba ɗaya — amma saboda chemsex yana gabatar da matsalolin dawowa waɗanda bambanta sosai daga matsalar amfani da wata kwaya ɗaya.

Chemsex ba wani abu ne da ke haɗa mugunta uku. Shi ne wata mugunta ɗaya, wacce ta bayyana ta hanyar tsarin iluwar jiki guda uku a lokaci guda, kuma ana aikata ta cikin yanayi na musamman (jin sha'awa), a cikin al'umma mai musamman (kamar yadda ake samu a cikin maza masu soyayya, maza masu jima'i da mata, da wasu maza), kuma tana haifar da illolin lafiya waɗanda ba su danganci kawai da iluwar jiki, har ma sun haɗa yaduwa na HIV, cutuттukan jima'i, da hanyoyin jima'i wanda abubuwan narkewar da ake amfani da su suka ƙara.

Wannan littafin ya bayyana abubuwan da ake kira "chemsex trinity": Crystal Meth, GHB/GBL, Mephedrone. Ya ƙara cewa waɗannan abubuwa suna aiki ne kamar 'ƙaramin hari (Denial of Service) ga yuwuwar yin laifi na mai amfani'. Hakanan ya bayyana wasu nau'in halaye masu alaƙa da ilimin kimiyya wanda ke sa wasu mutane su fi jini. Kuma yana ƙunshe da jerin dokoki na musamman – Dokokin 35S da abubuwan da suka haɗa – don waɗannan mutanen.

Wannan jagorar ta haɗa manyan ayyuka daban-daban na farfadowar daga maganin ƙwayoyi da ke cikin wannan jerin, tare da ƙarin abubuwa waɗanda farfadowar chemsex ke buƙata: tsarin lafiya na jima'i, babban damuwar likita game da HIV da cutuттukan jima'i, matsalar 'yanuwanci ta kimiyya da rashin jin daɗi, yadda ake rayuwa ba tare da maganin kwalben ba, da kuma muhimman al'ummomin da ke maye gurbin yanayin chemsex ba tare da tilasta wa mutum ya bar lafazin jima'insa da kungiyoyin sa ba.

Samun wani abu da ya samo asali daga amfani da magunguna ba shine samun wani abu da ya samo asali daga amfani da fursatattuka uku daban-daban. Shi ne samun wata mutuwa ta cikakke - na jima'i, zamantakewa, halitta, da dangantaka - daga hanyar da ta ɗauki duk waɗannan abubuwa huɗu a lokaci guda.

Read Section 0 before anything else.

Sashe na 0 - Tsaro Na Gaggawa: Karanta Wannan Da Fari.

Matsalolin Kiwon Lafiya da Ke Haɓaka Saboda Amfani da Maganin.

⚠ HAƊAWA GA MAGANIN CHEMSEX YU DUNIYA FIYE DA KOWANNEN MAGANI KAƊAI. GHB + METH = HAZARCI MAI YANA DAMFAR DA HANKAKALAR HEART DA NUMFASHI. GHB + ALKOHOL = HAƊAWA MARAR AMFAN, WANDA ZAI KARE TA RAYUWA. BA ZA A HAƊA GHB DA ALKOHOL KO SAUKIYAN MAGANIN DABA.

Nau'in gurgu.	Alamun da abubuwa.	Response
GHB da yawan narkewa (matsalar gaggawa mafi yawa).	Ba sa amsa ga magana ko maƙon, numfashi mai tsauri ko kuma ya tsaya, launin ruwan kasa ko ƙwaƙwalwar yatsan jaushe, ciwon wuya yayin rashin lafiya, girgiza.	Kira Gaggawa: Gaggawa: 112 NAN DA YANZU. Babu maganin da zai mayar da mutum. Mayar da shi zuwa matsayin da zai hana masa numfashi. Ka yi sauri har EMS ya zo. Kar ka barshi kadai. Naloxone ba zai iya magance GHB ba.
Matsalar zuciya da ta taso saboda amfani da meth.	Ciwon wuya a cikin kusa, tsarin bugun zuciya mara daidaito, wahala wajen numfashi, ciwon kai mai tsanani, ciwo a hannun hagu, ciwo a fuskar, faduwar fuska, raƙuma a hannu.	Kira lambar Gaggawa: Gaggawa: 112 nan da nan. Kwana. Kada ku yi ƙoƙari. Wannan matsalar zuciya ko cuta ce. Kowane minti ba tare da kula asibiti ba yana ƙara lalacewa.
Matsalolin tunani da ake samu sakamakon amfani da methamphetamines.	Yakin abubuwa da ba gaske ba (tsananin wahala), ganin ko jin abubuwa waɗanda ba su nan (hallusinasiya), rashin haushihu ko karfi, rashin iya fahimtar yadda al'amari yake.	Idan akwai barazana ga mutum ko wasu, kira Gaggawa: Gaggawa: 112. Saurare zuwa wuri mai nutsuwa da kuma ƙaramin motsi. Ka yi magana cikin nutsuwa. Kada ka yi rigima game da abin da ake ganin hakan ya faru. Ya zama tilas a duba lafiyar mutum - psychosis na iya ci gaba tsawon kwanaki zuwa makonnin bayan amfani da meth.
Mephedrone/ cathinone da yawan amfani.	Ciwon wuya, hawan jini, yawan zafin jiki, fasingwanci, wahala sosai, rashin lafiya.	Kira Gaggawa: Gaggawa: 112. Rage zafin jikin mutumin (haskaka kayan sawa, saka shi wuri mai sanyi). Kada ku dage shi idan yiwu. Ana buƙatar bincike na likita — an yi bayanin abubuwan da ke faruwa a cikin zuciya

		saboda amfani da cathinone.
Cigon da aka saka ta intravenous (IV).	Ciwon da ya bayyana ko launin ruwan kasa a wurin allura, zubar da ruwa tare da tashi (ƙanƙon zubarwa), ciwo a wajen nono tare da zubar da ruwa (wanda hakan na iya nuna cutar endocarditis), wahala wajen numfasha.	Idan kana da zafi da rugar jiki ko kuma ciwon wuya da zafi, kira Gaggawa: Gaggawa: 112. Wannan na iya nuna cizon jini ko cutar zuciya — abubuwa masu hatsari waɗanda ake buƙatar magani da antibiotics ta cikin jini. Kada ka jira ko kalli lamarin idan kana da waɗannan alamun.
Taurance-taurancen jima'i yayin amfani da kwayoyi.	Wannan yanayin chemsex sau da yawa ya haɗa da cin zarafin jima'i ta amfani da kwayoyi – abubuwan da aka yarda a kai ana amfani da su don samar da wani abu na jima'i da ba a yarda a kai.	Kana da hakki na neman kula, PEP (idan ya wuce sa'o'i 72), da kuma tallafi, ba tare da la'akari da yanayin ba. Layin waya na RAINN don cin zarafi: 1-800-656-4673. Dakin gaggawa zai bada bincike na ilimi da PEP idan an so.

Adana Rayuwa da Magani ga Cutar HIV da Sauran Cututtuka.

THE CENTURION — Lokaci na Sa'o'i 72 Wanda Zai Ceto Rayuwa.

Wannan kundin layi na 42 na littafin, ya bayyana PEP a matsayin 'Tsarin Sakewa na Gaggawa' - wanda shi ne wurin sakewar tsarin da dole ne a fara cikin sa'o 72 bayan yiwuwar kamuwa da HIV. Idan kun yi jima'i ba tare da kondom a lokacin chemsex kuma akwai yiwuwa ta kamuwa da HIV, kada ku jira don sanin ko kun kamu. Ku fara PEP nan take.

Taimakawa.	Abin da yake yi.	Lokaci da samun damo.
PEP (Magani bayan bayyanawa).	Kwarewar wani dan kwana 28 na maganin antiviral waɗanda ke hana kwayar cutar HIV ta haɗu da jiki bayan yiwuwa ta kamuwa. Ingancin wannan magani yana ragewa tsakiya kuma ya isa ƙarshe bayan sa'o'i 72.	Ya kamata a fara ne cikin sa'o'i 72 - wadda aka fara da sauri, hakan zai iya samun sakamako mafi kyau. Ana samu a kowane asibiti, dakin kula da lafiya, ko kuma wurin likitocin da ke yin magani ga cutar HIV. Tambaya kai tsaye: 'Ina buƙatar PEP don yiwuwar kamuwa da HIV.'
PrEP (Wani abu da ake amfani don hana kamuwa cuta kafin ya faru).	Daidaita shan magani (Truvada/Descovy) ko allurar da ta dace (Apretute) wanda ke rage yawan kamuwa da HIV fiye da 99% idan ana ci gaba da amfani da su. Wannan abu, a cikin littafin, an kiransa 'The Pre-Execution Firewall.'	Idan za ku yi wasa da magunguna kafin wata gagarar zamani, ku sami PrEP. Ana samun shi a wuraren likitocin, asibitai na lafiya ta jima'i, da ayyukan hana HIV. Idan ba ku kan PrEP ba kuma kuna yin wasan magunguna, ku fara PrEP yanzu, kafin wata gagarar

		zamani.
Jarin da gwaje-gwajen cutar sukuni da magani.	Gonorrhea, chlamydia, syphilis, herpes, HPV, da hepatitis A da B duk ana yaduwa a cikin yanayin "chemsex". Yawancin su ba sa nuna alamun cuta. Tabbatar da jiji ne kawai hanyar sanin ko an kamu da su.	Kamar yadda ake buƙata, aƙalla duk watanni uku ɗaya ga mutanen da suke amfani da magunguna wajen yin jima'i. A yi gwaji a kowane bincike na lafiya na jima'i, ko ma ba tare da alamun cuta. A kula nan take idan an gano wata cuta - kasancewar cutar da ke yaduwa ta jima'i tana ƙara damar yaduwar HIV sosai.
U=U (Ba za a iya gano abin, ba za a iya yaduwa).	Wanda yake da cutar HIV kuma ya samu nasara wajen rage yawan virus din (ƙasa ga kowane milliliters 200), ba zai iya yiwa wani cutar HIV ta hanyar jima'i ba. Wannan ba hanya ce don rage haɗarin kamuwa da cuta ba; shi ne gaskiya mai tasiri da aka tabbatar a cikin binciken PARTNER da PARTNER2.	Idan kai ko abokin aure ka na da cutar HIV: tambayar mafimafi mahimmanci ita ce ko ana biyan magani kuma ko ƙwayoyin cuta sun ragu. Ragowar ƙwayoyin cuta ta hana yaduwar cutar HIV a lokacin jima'i.

Naloxone - Ka ɗauki shi lokacin taron GHB.

Naloxone (Narcan) baya inganta cutar da ake samu sakamakon GHB. Duk da haka, idan opioids suma na cikin yanayin 'yan uwamanci (chemsex) — wanda yake ƙara yawa saboda shigar da fentanyl a cikin duk nau'in kwayoyi — naloxone na iya ceton rayuka. Ka ɗauki shi ko da yaushe. Yanayin 'yan uwamanci shine inda ake amfani da abubuwa masu cutarwa, kuma wanda yake amfani da su yana iya ba sa sani game da wasu abubuwan da yake sha.

Ana samun shi ba tare da girbin likita ba a mafi yawan shagwaben magani a Amurka. Hotline don amfani ne kawai: 1-800-484-3731.

Sashe na 1 - Abin da Kimiyya Ta Haɗa da Magani Ya Yi Wa Makoyin Ku, Jikin Ku, da Halaye.

THE CENTURION - Trinity ba kwayoyin magani uku ba ne. Ya kasance tsarin gudanarwa ɗaya.

Wannan hadadden abubuwa uku na "chemsex" – crystal methamphetamine, GHB/GBL, da mephedrone (tare da cathinones, MDMA, cocaine, da sauran abubuwa waɗanda ake amfani da su a yanayi daban-daban) – ba an zaɓe ta hanyar damuwa ba. Kowane abu yana da wata matsala kuma ya yi aiki na musamman a cikin "chemsex", kuma hadadden wannan shine a shirye ne, ko ma ba mutum yake tunanin haka ba, a matakin ilimin halaye.

Gudanar da Tsarin Trinity.

Abubuwa.	Babban rawar da jinin halitalen mutum ke taka wajen amfani da magunguna.	Abin da ya ba da damar wajen al'ada.	Yadda ake biya.
Crystal methamphetamine	Fitowar yawan dopamine da norepinephrine: motsa jiki sosai, ƙarfi, kula, halaye masu ban haushi, da ƙarin sha'awar jima'i. Wannan shi ne "injin" ɗin. Hakanan yana rage tsinkayen kuma yana ƙara jin abubuwa.	Sauran awanni zuwa tsawon lokaci na yawan ayyukan jima'i. Tsananin burge jima'i wanda yake daɗa gajiya, shakku, da rashin lafiya. Yadda ake ji da ƙarfin gwiwa da ɗaukaka. Fitar da halaye masu alaƙa da jima'i waɗanda ba za su yiwu a aikata lokacin da mutum yana tunani.	Tsarin dopamine ya lalace (raguwar D2). Rashin barci. Lalacewar tsari a cikin haƙuri, musamman idan ana amfani da adadi mai yawa na dogon lokaci. Mazurar hali. Lokacin da za a samu wanda ake so na farfadowa shine mafi tsawo a cikin wadannan abubuwa uku — daga watanni 12 zuwa 24 don gyara tsarin dopamine gaba daya.
GHB / GBL	GABA-B agonists: rashin iya kulawa, farin ciki, kwantar da jiki, ƙara yawan jin abubuwa. Abin da ke hana damuwa wacce methamphetamine ke haifar – GHB yana rage wahala da tsananin da ake	Yawan damfari da kuma tsattsauran rai. Rage wahala da take faruwa sakamakon amfani da methamphetamine. Sauƙin zama na musannu, wanda ke taimakawa wajen yin ayyukan jima'i.	Mafi sauƙin damuwa na likita daga cikin waɗannan abubuwa uku – yuwuwar faduwa da psychosis a cikin sa'o'i kaɗan bayan rasa adadin da ake amfani dashi, musamman ga masu dogon lokaci. Matsalar lalacewar ƙwasha tare da GBL a wasu yanayi.

	samu a lokacin amfani da kwayar meth, kuma yana kawar da tashin hankali da matsananciyar zubewa ta hakori.	Jin zafi, buɗewa, da samun damar nuna raayoyin. 'Mai saukaka al'adu' a cikin wannan jerin.	Wannan shi ne abin da ke haifar da mafi yawan jujuwa na jiki daga cikin waɗannan abubuwan uku.
Mephedrone / cathinones	Yana hana sake shafin abubuwa uku a lokaci guda (dopamin, serotonini, da norepinephrine), kamar cocaine, amma yana da ƙarfi sosai wajen haɓaka jin tsoro da sha'awa fiye da cocaine, kuma yanayin sa ya ɗaukar lokaci ɗan. Wannan abu na iya zama abin haɗin gwiwa.	Sarkin soyayya da kusanci na jiki. Yawan taɓawa (taɓa yana jin daɗi sosai) wanda ke ba da damar ci gaba da kusancin jiki. Kusanci na zamantakewa da buɗe baki. Jin haɗin gaskiya da abokin soyayya, wanda wasu mutane ba sa samun shi a yadda ake samu a cikin al'ada.	Matsalolin da ke cikin jini (cutar zuwa ga hjƙi, wanda ake kira arrhythmia a lokacin amfani da adadin da yake yawa). Yana iya damun tsarin haɓakar ƙwayoyin jin tsoro. Ya lalata tsarin serotonin kamar yadda MDMA yake. Kwayoyin jikin suna samun iyawar jure shi cikin sauri. Ana sake amfani da shi ne saboda yanayin amfaninsa na gajere. Yana iya haifar da matsalolin da suka hada da rashin farin ciki da damuwa.
MDMA (kulaɓe masu yawa).	Yawan serotonin: fitar da oxytocin, kusanci na tunani, tasiri mai ƙarfafa tausayi, ƙarfawa ta yinsa, farin ciki. Kusan ko'ina ake amfani dashi a cikin abubuwa uku saboda tasirinsa na musamman wajen haɗin tunani.	Yana nuna matakin sosai na dangantaka da karɓuwa. Yadda ake ji ainihin ganewa da buƙata. Rage wahala game da al'ada. "Maganin soyayya" wajen abubuwan da suka shafi soyayya da jin tsoro, waɗanda yawan mutane ba sa iya samu cikin rayuwarsu.	Matsalar serotonin da ke haifar da cuta a jinin mutum idan ana amfani da shi akai-akai. MDMA yana iya haifar da wata hali wacce ake kiranta 'ƙwalliyar Laraba' (MDMA comedown), wanda ya zama sakamakon kawar da serotonin – wanda ke haifar da rashin lafiya, damuwa, da kuma kaucewa al'umma. Warshiya ta bukatar gyara tsarin serotonin tare da gyaran yadda dopamine yake aiki. Lokacin da mutum ke cikin mawuyacin hali ne mafi yawa bayan amfani da wannan abu.

Menene da ake tsara aikace-aikacen 'yan wasan kimiyya?

THE CENTURION - Abubuwan da aka yi ba ne buɗe ido, amma taɓawar da ake samu ce.

Tsarin dawo da lafiya daga amfani da magungunan narkewar zuciya yana buƙatar fahimtar abin da kowane irin magunguna ke ba da—ba kawai magungunan, amma duk wani yanayi da suke haɗuwa suka ƙirata. Wannan littafin ya bayyana kowace magunguna a matsayin 'Chemsex Daemon' wanda 'ya hana mai amfani tsarin damar gane barazuba.' Amma wannan ɓarkewar, alhali ta sahiha don dalilan rage lalacewa, tana bayanin yadda abubuwa suke faruwa, amma ba ta nuna ƙarfin abin da ake nema.

Menene da ake samu daga amfani da maganin kashe narkewai – gaskiya, ba tare da la'anci ba:

- Ga mutane da yawa waɗanda halin su na jima'i ya haɗa da rashin gaskiya, tsõro game da homoseksuwanci, ko kuma tarihi mai nauyi na kasancewa cikin al'umma wacce aka yi mata laifi, an ɓata ta, kuma an lalata ta ta kwayar cutar AIDS a lokacin da ake riga da rayuwa — kawar da tsõro ta hanyar sinadarai ba wasa ce. Shi ne 'yanci. Yancin da sinadarin su ke bawa mutane daga rashin gaskiya ya kasance gaske, kuma yana bada damar samun wani ɓangare na halin jima'i waɗanda suka fi yawa a zahiri ba tare da wadannan sinadarai ba.
- Ɗaukaka da ƙaunar al'umma: a mafi kyawun yanayin chemsex, akwai wani al'umma na ɗauke da mutane. Wannan al'umma yana nuna ƙima ga halaye daban-daban na soyayya ta maza da mata, maimaiji ya yi amfani da su. Kaunar da ake samu a wannan al'umma gaskiya ce. Hanyoyin sadarwa da ake samu a cikin wannan al'ummar gaskiya ne. Abubuwan narkewar jiki suna ƙara yadda ake ji, amma abin da yake ƙaruwa gaskiya ne.
- Sarkin jiki da motsi: Mephedrone yana ƙara yawan taɓawa, kuma MDMA yana ƙarfafawa jin tausayi. Waɗannan abubuwa na iya haifar da wani matakin sosai na kusanci juna a jiki da rai, wanda yawancin mutane ba su saba da shi. Ga waɗanda suka sha wahala daga izuwa, cutar da ta shafi dangantaka, ko wahala wajen bayyana ƙauna – matakin kusa da ake samu ta hanyar amfani da magungunan narkewai ya zama hanya ɗaya tilo don samun al'adu mai gaskiya.
- Karfi da ƙwarewa: Crystal meth yana ba mutane wadat energy sosai, kuma meth yana rage yawan gajiya, wannan na iya sa mutum ya yi ayyukan jima'i tsawon sa'o'i ko kwanaki waɗanda zai iya zama abin da bai yuwuwa ba a zahiri. Ga mutanen da suka ji rashin amfani a cikin aikinsu na jima'i ba tare da damfarwa ba, wannan ingantawar ta zama abu wajibi ne, ba kawai wata ƙarin goyan baya.
- Lokacin da ake amfani da ketamine, yanayin rabuwar zuciya yana ba mutane damar shiga wajen tunani daban-daban, kuma wannan ya kasance abu da ake ne don samun kwarewa ta musamman, a tsakanin wasu abubuwan da suke faruwa.

Ba wani yuwuwa waɗannan ayyuka su guɓe lokacin da aka cire abubuwan da suka haifar su. Tsarin gyara ya kamata ya yi maganin kowane ɗaya daga cikinsu — ba ta hanyar gano cewa sun kasance wasa, amma ta hanyar samun hanyoyi na gaskiya, waɗanda ba su wuce amfani da magunguna ba, don samu irin wannan rawar.

Matsalar sakewa da ake samu lokacin amfani da abubuwa masu cutarwa na yawa.

THE CENTURION - An samu cirewa kashi uku a lokaci guda - tare da matakan gaggawa daban-daban na likita.

⚠ MAFI TSARO DA YAKE KAURAN A HALIN TARIHI NA CIKEN KWAYA SHI NE GHB/GBL. IDAN KA KE CIKE GHB/GBL AKALAR — KO KWANA-KWANA — BA ZA KA DACE KA DAKATA CIKEN BA. NEMI BINCIGEN LALEYA KAFIN KA KARA DAWA CIKEN. TARIHI NA METH DA TARIHI NA MEPHEDRONE, ALMARANSU SUKE TSARU, AMMA BASU DA KYAU DAGA HALITA.

Abubuwa.	Matsalar da ake samu wajen janye magani, kuma ta buƙatar kulawar likita.	Lokaci mafi wahala.	Alamar rabuwa.
GHB / GBL	Matsalar fitsari da wahala a zuciya na iya faruwa. Kada ku daina shan maganin nan idan kuna shan shi sau 3 ko fiye a rana. Ya zama dole ne ku sami kulawar likita.	Sa'o'i 2 zuwa 72 bayan kwanƙon ƙarshe - lokacin hatsarin da ya fi yawa.	Matsalolin da suka haɗa girgiza, rashin lafiya, hango abubuwa mara kyau, tsaurarin canje-canje a jiki, wahala sosai, ƙanƙara, da sauri na zuciya. Yana buƙatar kula da baclofen ko benzodiazepine. Tuntuɓi jagorar GHB a cikin wannan jerin don cikakken hanya.
Crystal methamphetamine	HIGH - Mai tsanani a matakin tunanin; ba na cikin hadarin kiwon lafiya kai tsaye.	Ranaku 1-14 don matakin wahala; makonni zuwa watanni don rashin jin daɗi.	Matsalolin da suka haɗa da wahala sosai, barci mara iyaka (ɓarkewa), rashin farin ciki mai tsanani, rashin jin dadin abubuwa, ƙarfi sosai wajen sha'awar abu, damuwa. Ƙaramar meth da ake samu bayan amfani da kwayoyi a cikin kwana biyu shine ɗaya daga cikin matsalolin da suka fi

			tsanani a cikin magungunan stimulants.
Mephedrone / cathinones	Ba daɗe ake jira.	Ranaku 1-5 na da mafi yawan wahala; kwanaki don dawowa halin al'ada.	Rashin farin ciki, damuwa, gajiya, rashin jin daɗi, matsalar tunani, wahala sosai, sauye-sauyen hali. Ragowar serotonin na iya zama matuƙar— rashin farin ciki na iya tsanowa kuma yana buƙatar kula.
MDMA (idan ana amfani da shi yawan lokaci)	Karamin serotonin na iya haifar da rashin lafiya mai tsanani bayan amfani.	Ranin uku zuwa sabuwa, matsalar ta kai mafi yawan girma; watanni ne ake samu don farfadowar serotonin.	Matsalolin da suka haɗa: rashin farin ciki mai tsanani (wanda ake kiransa 'ƙwalliyar Asabar' a lokacin amfani da MDMA), damuwa, rashin jin motsi, kaucewa al'umma, matsalar tunani. Yawancin amfani da MDMA ya haifar da lalacewar serotonin mai tsanani.

Hanyar likita: yi wa cutar rabin jiki da ake samu sakamakon amfani da GHB kula ta farko - wannan lamari ne na gaggawa. Rabin jiki da ake samu sakamakon amfani da meth da mephedrone za su faru a waje ɗaya, amma ba sa zama matsala mai haɗɗacen mutuwa kai tsaye. Kula da su ta yi yuwuwa a waje ɗaya bayan an kula da cutar rabin jiki da ake samu sakamakon amfani da GHB.

Sashe na 2 - Tsarin Genetikarka.

Wannan littafin ya bayyana wasu matsala biyu da ake samu a jikin mutum wanda ke amfani da magunguna: COMT Val/Val (wanda ke haifar da halaye masu hadari ta hanyar kawar da dopamine) da kuma MTHFR (wanda ke rage tsayin ƙwayoyin mucous da kuma cutar da yawan samar da neurotransmitters). Cikakken gwajin genomic don mutanen da ake ceto daga amfani da magunguna yana dogara ne akan jagorar kowane magungunan, amma yana da tasiri na musamman ga waɗanda ke amfani da magunguna:

Jini.	Juyin halitta.	Ba za a samar da bayanin kan wannan batun ba.	Maganin da za iya faruwa.
COMT	Val/Val (rs4680) — Kaƙarfan jikin mutum.	Babban abin da ke haifar da amfani da magunguna don jin dadin jima'i a cikin wannan littafin shine: Saurin aikin COMT yana nufin ƙarancin adadin dopamine a jiki, wanda hakan ya sa mutum ya nemi hanyoyin samun kwanakin murna sosai, ciki har da sababbin abubuwa da haɗari. Mai neman kwanaki masu karfi yana nemin irin wannan jin dadin ne domin shi kadai ke iya samar da adadin dopamine da yake buƙata.	Tsarin dafawa ya kamata ya ƙunshi ƙarfi na gaske - gasa, kalubalge na jiki, nasara a fannin fasaha, kuma haɗari mai ma'ana. Mai adawa wanda yake barin aikace-aikacen narkewar kwalba ba tare da yin tsarin da zai maye gurbinsa ba, zai sake dawowa zuwa ƙwayo, ba saboda rashin iya biyan ka'ida ba, amma saboda buƙatuwar jinsu.
MTHFR	C677T (rs1801133) da A1298C (rs1801131).	Wannan littafin ya bayyana cewa, mutanen da suka samu damammu a cikin jinsin MTHFR na iya ƙara yuwuwar kamuwa da HIV ta hanyar lalacewar sashi mai tsauri wanda ke hana kwayoyin cuta. Haka kuma, wannan yanayin na iya hanawa samar da	Karin abinci mai suna 5-MTHF yana magance matsalar tsari na mucous da rashin yawan samar da neurotransmitters a lokaci guda. Wannan abu ba zai iya janyo wahala ba ga mutanen da suka samu MTHFR variant, musamman wadanda ke kokarin watsi da chemsex — ya magance haɗarin kamuwa da HIV da kuma abin da ke jawo aikata chemsex.

		wasu sinadari masu mahimmanci a jiki, wanda hakan zai iya haifar da damuwa da rashin lafiya da ake ji yayin amfani da magunguna.	
GABRA2	rs279858 / rs279845, wani nau'in gene mai hadari.	Ana amfani da wannan don tantance tsananin dogon lokacin da ake amfani da GHB da haɗarin samun matsalar sakamakon rabuwa da shi. Mutanen da ke da nau'in GABRA2 na iya fuskantar wuya, suna da ƙaramin matakin GABAergic a jiki — GHB yana ba su sauƙi mai yawa, kuma waɗannan mutane suna ji da wannan sauƙin ne sosai fiye da wasu.	GABRA2 mai hadari = buƙatar rage adadin GHB a hankali, tsaurin damuwa (PAWS), lokaci mai tsawo don dawowa yadda GABA ke aiki da al'ada. Hakanan yana ƙayyade haɗarin ciwon fitsari yayin rabuwar GHB — wani bayanin muhimmi ga tawaga ta likita.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — Cutar rashin jin daɗi.	Yawan daurin DRD2 ya ƙiɓe = saƙon dopamine mara yawa na dogon lokaci = ƙarfin son kowane abu wanda ke kawar da wannan rashin. Ƙarfafawar dopamine da ake samu ta amfani da abubuwa masu yawa a cikin chemsex yana ba da sauƙi ga wannan rashin ne, fiye da kusan duk sauran hanyoyin.	Wanda yake da nau'in DRD2 na A1 ba za a yi tsammani ya sami sauƙi a rayuwa ba, sai dai idan yana ƙirƙirar hanyoyin samun farin ciki da yawa. Ba saɓon wata hanya ɗaya ke isa. Tsarin addikti dole ne ya kasance da alamun hanyoyi masu yawa.
DAT1 / SLC6A3	10-mawaƙa na allele ɗaya (rs28363170).	Yawan fitar da mai amfani da dopamine ya ƙaru = saurin sake dawon dopamine = ƙanƙantar da adadin dopamine a jiki = ƙara yadda narkwawar DAT ta shaidan zai yi tasiri.	Binciken ADHD yana da mahimmanci a cikin tsarin samun wani abu, musamman lokacin da ake kokarin daina amfani da kwalba. Wannan ne saboda yiwuwa mutumin ya ke amfani da kwalba don kawar da alamun ADHD gaske. Maganin ADHD ba tare da amfani da abubuwa masu ƙara sauri ba

		Hakanan yana da alaƙa sosai da ADHD — amfani da shaidan don shawo kan alamun ADHD ya tabbata a matsayin wata hanya na "chemsex".	yana magance matsalar da ta haɗa, kuma yana rage dalilin da yasa mutum yake amfani da kwalba.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Alalun tsufa/tsufa - raguwar fitar da mai amfani da serotonin.	Wanda yake da ƙarfi sosai a cikin damuwa, yana fuskantar hadarin aikata ayyuka na jima'i waɗanda suke haifar da rashin gaskiya, kuma yana iya mayar da martaba sosai ga hana SERT wanda ake samu a mephedrone da MDMA (wanda ke ba da ji na soyayya da karɓuwa). Wannan mutumin da yake da halaye masu tsaurin rauni, zai iya samun buri ne kawai a cikin tasirin serotonergic da ake samu a mephedrone da MDMA a cikin ayyukan jima'i.	Gyarawar serotonin ta kasance muhimmiya kamar gyarawar dopamine ga mutanen da suka samu bambancin geda 'mai kaɗan/mai kaɗan' a cikin jinsin SLC6A4. Tausayin da rashin lafiya da suka faru kafin amfani da magunguna don jin dadin, suna da tushen halitta, ba na doka, kuma suna buƙatar gyara ta hanyar ilimi da kuma magani.
CYP2B6	*6/*6 mai matsalar narkewa (rs3745274)	GHB metabolism: Mutanen da jikin su ba sa sarrafa CYP2B6 yadda ya kamata suna iya ƙirƙirar GHB da norketamine a matakin plasma mai yawa. A cikin littafin, akwai 'Matsalar Haɗarin Amfani da Magunguna.' A wajen amfanin magunguna, mutanen da jikin su ba sa sarrafa CYP2B6 yadda ya kamata na iya samun haɗura da	Mai mahimmanci ga tawaga ta likitai wadda ke kula da sakewa da rage amfani da GHB. Mutanen da jinsin CYP2B6 na kasa ajiye su suna buƙatar ƙananan adadi na baclofen kuma dole ne a kula da su sosai saboda yuwuwar tarwace-tarwacen magunguna.

		GHB cikin sauri kuma a ƙaramin adadi fiye da wasu.	
FAA	C385A (rs324420) — raguwar aikin FAAH.	Gene na fitar da abubuwan da ake kira endocannabinoids. Yana da muhimmanci idan narkokarin cannabis ya kasance wani bangare na aikace-aikacen "chemsex" (wanda yawanci ana amfani dashi, musamman don kawar da damuwa da narkokorin stimulants). Hakanan yana shafar yawan anandamide – wani abu mai ma'ana a cikin jikin ɗan'adam wanda ke haifar da soyayya da jin dadin.	Matalauci masu FAAH A/A sun da ƙarfi mai yawa na anandamide – wani ɓangare na halitta da ke ba da damar hadin gwiwa da jin dadin da aikace-aikacen narkewo ke samarwa. Saurin jiki da al'adu suna motsa wannan tsarin. Wannan hanyar farfadowa ta musamman tana amfani da endocannabinoid.

Sashe na 3 - Tsarin Tsafta - An shirya don yanayin amfani da abubuwa masu cutarwa.

THE CENTURION — Sabbin hanyoyin biyan buƙatu uku, wani mutum ɗaya, wata hanya mai tsari.

Sake sabuntawa na aikace-aikacen narkwawa ba za a iya yi ta hanyar amfani da abubuwan narkuwar guda ɗaya ba. Abubuwan narkuwar uku masu mahimmanci suna buƙatar tsare-tsaren sake sabuntawa uku, kowannensu yana da lokaci daban, buƙatun likita, da kuma hanyar amfani da abubuwan ƙarin. Tsare-tsaren ba su maye gurbin juna ba — suna gudana a waje ɗaya, tare da tsara.

Tsarin da za a bi: fara da GHB (hanyar magani ta gaggawa), sannan kafa tushen kula da likaman da ake amfani da su ga dukansu uku, sa'an nan kuma cigaba da gina tsarin gyara na halaye da al'adu.

Track 1: GHB/GBL - Babban Matsalar Taimakawa.

Idan kana shan GHB/GBL sau uku ko fiye a rana, wannan shi ne babban abu da yakamata ka yi na gaggawa. Kar ku ƙoƙance yin maganin sakamakon shan GHB ɗinwa ɗaya. Duk abubuwan da ke cikin tsarin kula da mutanen da suka sha GHB waɗanda ke cikin wannan littafin, dole ne a bi su. Abubuwa masu mahimmanci:

- Baclofen, dole ne a rage adadin shi karkice, kuma a karkice ta likita – wani abu na musamman da ake amfani don magance matsalar GABA-B.
- Idan baclofen bai samu ba, ana amfani da adadin mafi girma na maganin benzodiazepine, kuma dole ne a yi shi karkashin kula ta likita.
- Matsayin juyin gaba na GABRA2 ya bayyana yadda za a rage adadin magani - nau'in juyin gaba masu hada da hatsari sun buƙaci rage adadi ne ta hanyar sauke.
- Kungiyar abubuwa da za a sha ta fara ne a ranar farko: magnesium glycinate (400–600mg, a rarraka), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg, yadda ake buƙata).
- Selank (inta nasal) don sarrafa damuwa yayin rage adadin magani - ba maganin da ake iya zama masa miya ba, kuma yana da alaƙa kai tsaye ga inganta aikin GABA-B.
- Epitalon don daidaita tsarin barci ne, wanda ake amfani dashi yayin kwana lokacin da ake neman dawowa ga yanayin da ya kamata.

Track 2: Crystal Methamphetamine - Sake Gine-ginen Dọpamin.

Tafiyar da magance matsalar shan metamfetamine ta fara ne a lokaci guda da tafiyar da kula da lafiyar masu shan GHB. Ba akwai wata damuwa mai tsanani ga lafiya saboda sakamakon rabin metamfetamine, amma "crash" ɗin da ake samu

bayan amfani da metamfetamine na tsawon kwana biyu ko fiye a lokacin yin 'yan uwamanci (chemsex) yana daga cikin matsalolin ruhi mafi tsanani a fannin kula da addiktuwa. Ka shirya kai.

- Sace mutane: Tsarin 01 (Masauki), barci, shafe ruwa, abinci mai cakuda nama lokacin da yunwa ta koma.
- Tyrosine (500–1000mg, safiya, ba tare da abinci mai girma ba): wani abu da ke taimakawa samar da dopamine. - Ka fara amfani da shi a kwanaki na 3-5 idan kana cin abinci yadda ya kamata.
- NAC (600mg sau biyu a rana, da abinci): don kula da glutamate; rage wahala.
- Uridine + DHA + CDP-Choline (Kungiya don inganta aikin baki): Karin yawan jini na mai karɓar D2 – farfadowar tsari.
- Kiditar motsa jiki ta fara ne da zarar yiwuwa - BDNF alamar gyara ce ga lalacewar axons na dopamine wanda narkwafi ke haifarwa.
- Semax (ta hanyar numfashi): Yana ƙara yawan BDNF da kuma inganta aikin kwatsantsuwar gaba; matsalar tunani da ake ji bayan amfani da metamfetamine yana iya kawancewa ta wannan.
- BPC-157: ana amfani da shi wajen magance tsaurin da ake samu a cikin tsarin dopamine, wanda abubuwan narkewai ke haifarwa, a cikin gwaje-gwaje.

Track 3: Mephedrone da Cathinones - Sake gina Serotonin.

Mephedrone da cathinone na da irin tsari iri ɗaya da cocaine (wanda ke hana sake shiga abubuwa uku), amma yana da yawan serotonin, kamar MDMA. Wannan yanayin serotonin ya zama mai mahimmanci wajen warshawar miyagun ƙwayoyi saboda yalwan serotonin da mephedrone ke haifar ta hanyar samar da soyayya da tausayi waɗanda suka sa chemsex ya yi kama da al'ada.

- 5-HTP (50–100mg, safiya): wani abu da ke taimakawa jikin samar da serotonin - mafi mahimmancin abubuwa don shawo kan rashin jin dadin rai da kaucewa al'umma a lokacin da ake farfadowa daga amfani da mephedrone.
- 5-MTHF (400–1000mcg, safiya): wani abu da ke taimakawa a cikin ayyukan jini; wannan abu na buƙata ce ga mutanen da suka samu damammani a cikin jinin su.
- Inositol (4–12g, yanke shi da abinci): yana motsa mai amsa na serotonin; musamman yana taimakawa wajen shaƙe damuwa da son kai na maganin mhedrone.
- Omega-3 wanda yake da yawan EPA (2–4 gram kowanne yau): don tallafin hali da kuma hana ciwon ƙungiya.
- Idan ana yawan amfani da MDMA: matsalar raguwar serotonin na iya zama ta tsanaki - yiwa jinin kwana 6 zuwa 8 kafin a samu wani canji mai gaskiya a yanayin hali; 5-HTP da hutawa sune mafi mahimmancin abubuwan amfani.

Tsarin zamanin dakatar da shan kwayoyi don masu amfani da kwayoyin narkewar hankali.

Lokaci.	GHB / GBL track.	Ba za a yi amfani da shi ba.	Ba zan iya samar da bayanin game da mephedrone ba.
Sa'o'i 0-72.	Matsalar lafiya ta gaggawa. Ana amfani da Baclofen ko furotusin benozodiazepin. Kula da yanayin. Dole ne a bi matakan hana faduwa. Wannan shi ne mafi mahimmancin abu a wannan yanayi — sauran abubuwa za su jira.	Taimako. Barci. Yawon barci. Kada ku yi gwagwalwa da shi. Jikin yana buƙatar hutawa. Sha ruwa. Ci abin da zaka iya cin.	Rashin lafiya da damuwa. Yăcewa. Hutu ne magani.
Ranar 3 zuwa 7.	Matsalar da ke cikin halin damfara na iya kawarwa idan ana kula ta ne a asibiti. Tsarin GABA har yanzu yana cikin wani matsayi mara kyau. Amfanin Magnesium, L-theanine, da Selank don rage damuwa. Kada ku rage adadin maganin benzodiazepine (benzo) cikin sauri.	Matsalar tashin hankali mai tsanani da rashin jin dadin rayuwa. Wannan lokaci ne mafi wahala ga masu amfani da kwalben meth. Tsarin aiki na 01. Tuntuɓar goyon baya. Idan ana shan abinci, fara shan tyrosine da NAC.	Matsalciyar da take faruwa a lokacin rashin lafiya mai tsanani da damuwa. An fara amfani da 5-HTP. Wannan abu yana taimakon samar da serotonin. Rashin jin dadin rai na iya zama alamar jikin da ke sake gina kansa.
Watan 1-4.	Ana ci gaba da rage adadin GHB, kuma ana yin hakan ne a karkashin kulawar likita. Ana ƙara abubuwa waɗanda za su taimaka ga jiki. Selank ana sha yau don kawar da damuwa. Barci yana inganta ta hanyar amfani da Epitalon. An fara gyara yadda GABA receptors ke aiki.	Anhedoniya na da karfi. Karin wasa ya fara - yana farin buɗe ido, ba za a iya barin shi ba. NAC da Brain Stack suna aiki. Tausayin amfani da meth da yin jima'i sun bayyana ne kamar tausin mafi ƙarfi.	Ci gaban yanayin zuciya a hankali. Janyo baya daga al'umma na iya zama mai tsanani - soyayyar da ke cikin serotonin ta fita. 5-HTP da inositol. Sake shiga al'umma a hankali.
Watan 1-3.	GHB rage zai iya cikawa ko kuma ya kai matsayin ƙarshe. Tsarin GABA yana da wani babban ci	An samu ci gaba mai ma'ana wajen yaduwar D2. Al'amuran farin ciki na gaskiya sun koma.	Tsarin serotonin na sake gyara. Yawan samun sauƙi a cikin

	gaba. Matsalolin PAWS - al'adama masu haifar da damuwa - suna buƙatar amfani da tsarin numfashi na 4-7-8 da Selank.	Bayyanar tunani ta inganta. Aikin jima'i ya dawo — yana iya zama ruwan tabarra akan baƙon yanayi.	al'umma yana daidawa. Zafin tunanin da mucedrone ke kawo ya fara bayyana - wanda yake nuna ƙarfi ne, kuma ba sa kai tsaye - a cikin dangantaka ta gaskiya.
Watan 3 – 12	An kammala babban bangare na ayyukan da ake yi don kawar da GHB, kuma an shirya yadda ya kamata don rage rigakafi. Ana sake gyara yawan GABA a jiki ta hanyar numfashi da motsa jiki. Alamar sakamakon damuwa (PAWS) ke ragu.	Tsarin dopamine ya daidaita ko kuma kusa da matakin al'ada. Son jima'i na halitta yana komawa. Matsalar da ta kasance (kamar yadda aka nuna a kasa) tana kawarwa. Halin tilas wanda yake haɗa meth da jima'i yana raguwa.	Matsayin serotonin ya dawo. Yawan amfani da kanta a al'umma, ba tare da amfani da magunguna ba, yana zama mai sauƙi. Sauran soyayya da mucedrone ke kawo na iya fara bayyana a cikin dangantaka na gaskiya.

Sashe na 4 - Sake Gine-ginen Mai Tsari - Takamaimon Mai Hadin Gwiwa.

Wannan abubuwan da za su taimaka wajen jinin, sun haɗa da tsarin da ake amfani dashi a cikin jagorar GHB, meth, da cocaine/mephedrone, tare da ƙarin abubuwa na musamman don jinin. Makammar: domin inganta aikin GABA-B (tsarin GHB), samar da dopamine da yawan D2 (tsarin meth), da kuma inganta serotonin (tsarin mephedrone/MDMA) - yayin magance tushen methylation wanda ke cikin dukkanansu.

4.1 — Kungiyar MTHFR — Yana da mahimmanci ga dukkanin ayyuka.

Ba za a ƙara abin da bai waka a cikin tushen ba.	Adadi.	Lokaci.	Me ya sa shi muhimmiya musamman ga farfadowar amfani da maganin kashe narkewai?
5-MTHF (L-methylfolate)	400-1000 mcg kullum.	Safe da abinci.	Wannan littafin ya bayyana cewa wasu nau'in MTHFR na iya ƙara yuwuwar kamuwa da HIV ta hanyar lalacewar mucous membranes. 5-MTHF yana magance wannan matsala - yana tallafawa lafiyar mucous membranes a matakin sel - kuma a lokaci guda, yana ba jikin abubuwan da ake buƙata don samar da neurotransmitters, wanda ke taimakawa cikin dukkanin hanyoyin da za su iya warshawar cutar. Ga waɗanda ke neman warshawar sakamakon amfani da kwayoyi, wannan shine mafi mahimmancin abu da za a ɗauka domin magance ko dai yuwuwar kamuwa da HIV ko kuma abubuwan da ke haifar da damuwa.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000mcg ta hanyar shafinta.	Safe.	Yana da tasiri idan aka haɗa shi da 5-MTHF. Rashin lafiya a jikin mutum wanda ake samu sakamakon amfani da magunguna (dopamine, serotonin, GABA) yana iya damƙar hanyoyin samarwa waɗanda B12 ke ba da shawara.

			Ana samun shi a matsayin abin sha don yadda zai taimaka wajen shanyewa. Yana ƙarfawa tsayin daxin haɓakawa (myelin), wanda yake da muhimmanci wajen magance lalacewar jijiyar asali wacce ake samu sakamakon amfani da meth.
P5P (vitaminsu na biyu).	25–50mg	Safe.	Abubuwan da ke taimakawa wajen samar da GABA (GHB), dopamine (meth), da serotonin (mephedrone) a lokaci guda. Enzymes masu dogon P5P suna cikin matsalar sosai a lokacin kwana daga aikace-aikacen narkwawar kwayoyi. Wannan abu ba za a iya barin shi ba a dukkan hanyoyin.
Magnesium glycinate.	400-600mg na abubuwan da ke cikin abu.	Safe da yamma.	Mai mahimmanci don inganta jikin mutum a cikin manyan ayyuka biyu a lokaci guda: tallafi ga tsarin GABA-B (GHB track) da kuma sassaucin NMDA / rage damuwa (meth withdrawal track). Hakanan yana ƙara yadda zuciya ke aiki — wanda ya dace saboda mipherone da meth na iya cutar da zuciya. Kaddamar shi ne ranar farko.

4.2 — Haɗin Takamaimai na Tsarin Narkawa.

Karin abinci.	Adadi.	Lokaci.	Hanyar gaba.	Notes
L-Tyrosine.	500–2000mg	Amsoshi, ban da abinci mai girma (protein).	Meth / dopamine	Ranar 3 zuwa 5, idan kana cin abinci daidai. Mai hana dopamine – yana maganin matsalar gaba ta masu amfani da metamfetamin. Ka bar cin nama don yadda jiki zai karɓi shi.
NAC	600-1200mg sau biyu a rana.	Safe da yamma, tare da abinci.	Dukkan waƙo-waƙo.	Tsarin glutamate da ke da mahimmanci ga dukkanin hanyoyin. Fara

				ranar farko. Shaida game da rage wahala a cikin dukkanin nau'in abubuwan narkewa. Hakanan yana kare jini.
Uridin + DHA + CDP-Choline (Kungiya don inganta aikin baki).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline	Safe na yau.	Meth / dopamine	D1/D2 receptors na sake ƙirƙewa – farfadowar tsarin dopamine da aka lalata ta shan meth. Wannan shi ne aiki mai tsauri – yana ɗaukar makonni zuwa watanni, amma shi ne mafi kyawun hanyoyin farfadowa da ake da shaida akan su.
5-HTP	50–100mg	Yamma, minti 30 da suka rage kafin barci.	Mephedrone / MDMA / serotonin	Abubuwan da ke samar da Serotonin – yana maganin matsalar raguwar serotonin uku (mephadrone + MDMA + tsarin jiki gaba daya). Yana da muhimmanci wajen warshawar hali da barci. Samun damar yin huldɑ da wasu mutane ya fara ne daga nan.
L-Theanine	200–400mg	Idan ya zama abu wajibi, sau 2-3 a rana.	GHB / damuwa	GABAergic da NMDA-modulating, wanda ke kawar da damuwa. Ba yana haifar da ƙwayoyin shaidan ba. Ya fi muhimmanci don yawan damuwar da ake ji a lokacin amfani da GHB. Hanyar farko na tallafi mara magani wajen kawar da damuwa a matakin farko.
Taurine.	1-2 gram kowanniya.	Tare da abinci.	GHB / GABA	Gaba receptors masu tallafi; karewa jinin asali; karewa

				jini daga cuta - yana da amfani ga masu amfani da GBL waɗanda jinsuwansu ke sarrafa abubuwan da suka gabata. Idan ana yin wannan, ya kamata a fara bayan an rage yawan GHB, ba lokacin da ake kula da lafiya.
Inositol.	4-12g (a daki).	An rarraka abinci.	Mephedrone / serotonin	Matsayin mai karɓar serotonin; rage damuwa; shaida game da halin tilasta rashin biyayya wanda yake faruwa. Musamman yana da mahimmanci ga yanayin son aikata laifi da ake samu a lokacin kokarin dawowa.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g yau da kullum.	Da abinci, safiya.	Dukkan waƙo-waƙo.	Yana hana ciwon da ke damƙa tsotsagen haɓaka; yana tallafawa BDNF; kuma yana inganta hali (yana da EPA mai yawa); yana ƙarfawa membranes don gyara receptors (yana da DHA). Yana magance lalacewar da ta faru daga abubuwa uku a lokaci guda.
Fungin Lion's Mane.	500-1000mg	Safe.	Farin nama / ilimi.	NGF da BDNF stimulatory. Yana maganin tasirin kai tsaye na meth akan abubuwan da ke taimakawa sake fasalciyar ƙwayoyin halitta. Inganta ilimi – rashin haske da ake ji bayan amfani da meth a lokacin yin jima'i yana daga cikin matsalar ilimin da ta fi yawa a

				bangaren maganin addiktuwa.

4.3 — Layin peptides.

Fasfurin amino.	Tsarin aikatawa a cikin ayyukan narkewar kwayoyi.	Hanyar gaba.	Notes
BPC-157	Daidaita matakan dopamine da serotonin; inganta aikawar GABA-B; gyara tsarin narkewar ruwa; hana ciwon ƙungiya; warshafar jini.	Dukkanin waƙo-waƙo – amfani da abubuwa masu cutarwa.	Mafi yawan peptide mai amfani a cikin tsarin farfadowa na aikun da suka haɗa da ƙwayoyi — yana magance dopamine (meth), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB), da kuma gyara cutar maha (kusan duk waɗannan abubuwan suna lalata kwayoyin halitta a cikin maha). Ƙaddamar ranar farko na wani ɓangare na juyin halitta. Za'a iya sha ta baki ko shigar da shi ƙarƙashin fata.
Selank	Maganin damuwa wanda ke aikin GABA da serotonin; yana rage damuwa ba tare da zama ƙwayo ba; ya dace sosai ga damuwar da ake ji yayin janye daga GHB, kuma ga damuwar da ta taso saboda kawar da serotonin a jiki sakamakon amfani da mephedrone.	GHB da mephedrone sun haɗu.	Peptide mafimafi muhimmanci don magance damuwa – wanda ke maganin damuwar da GABA ke haifarwa (GHB), da kuma damuwar da serotonin ke haifarwa (mephedrone/MDMA). Ba shi da illa ta zama miya. Ya shiga jiki ta hanyar numfashi. Yana aikin yau da kullun a lokacin wahala.
Semax	BDNF da NGF na samuwa; gyara fasaharsa; tsauraran dopamine; farfadowar yawan kwanakin gaba.	Tarihin amfani da meth - ilimi.	Matsalolin tunani da ake samu sakamakon amfani da kwalba a tsawon kwana biyu ko fiye suna da matuƙar tsanaki. Semax yana magance matsalar raguwar BDNF wanda kwalba ke haifarwa, kuma yana taimakawa farfadowar yawan hankali wanda ke ba da damar yin ƙudiri mai kyau a lokacin kokarin gyara hali. Ana amfani dashi ta hanyar

			shigar da shi cikin sanyaya. Kimar farko ita ce mako na 1.
Epitalon	Tsarin barci; hanyar pineal; daidaita tsarin circadian.	GHB - barci	Tsarin shan GHB da ake yi daddare na lalata tsarin lokaci na jiki. Epitalon yana taimakon hanyar gado, yayin da rage yawan GHB ke kawar da wani abu da ake amfani don hana bacci. Lokacin farko shine makonnin 4-6.

Sashe na 5 - Lafiya ta Jima'i da Baya Ga Magani.

THE CENTURION - Karamin ɓangare da yadda sabon tsari na farfadowa yake rasa, kuma wanda farfadowa daga amfani da kwayoyi ke rasa.

Kowane wani jagorar kayan narkewa a wannan jerin yana da sashen lafiyar jima'i, kuma shi ne kawai ya kasance mara mahimmanci ko kuma ba na gabaɗaya. Jagorar narkewar kayan narkewa ta hanyar jima'i bai iya yin haka ba. Jima'i shine babban abu wanda dukkanin yuwuwar amfani da kayan narkewa ke dogara. Bayan samun nasarar fita daga narkewar kayan narkewa, aikin yana cikawa - ta halaye, tunanin, da dangantaka - idan ba a yi magana game da jima'i kai tsaye.

Wannan sashin an samu masa bayanai ne kai tsaye daga jerin dokokin 35S na littafin, wanda yake da ƙaƙƙauyen dokoki don wannan jami'ar, kuma daga abubuwan da ke cikin littafin na biyar game da warshawar sha'fani.

5.1 — Bita na Cikakken Lafiya ta Jima'i.

THE CENTURION — Takamaimai Waɗanda Ba Za A Jinkai Ba.

Kafin duk wani abu a cikin ayyukan dawo da lafiya daga almara, dole ne a yi gwaji na likita. Waɗannan gwajin ba su da zaɓi kuma dole ne a yi su a cikin mako na farko na dawon lafiya, ba lokacin da kake ji daɗi.

- Jarrabawar HIV: Ana amfani da jarrabin antigen/antibody na zamanin huɗu. Idan akwai wata damar kamuwa a baya kadan, kuma ya kai sa'o'i 72, dole ne a fara PEP. Idan an gano cewa ana da HIV: yi hanyar tuntuwa da likita mai kula da cutar HIV nan take. Ana samun magani, yana yaduwa, kuma yana ba mutum damar rayuwa cikakke da lafiyawar jima'i. U=U na gaskiya ne.
- Wannan gwajin ya ƙunshi:

    * gonorrhoea (gwaje-gwaje na urethra, anus, da gaba)
    * chlamydia (gwaje-gwaje na urethra, anus, da gaba)
    * syphilis (gwaji na jini)
    * herpes (gwaji na jini idan ba a gwada ba a baya)
    * hepatitis C (idan ana amfani da kwayoyi ta hanyar intravenous, wato "slamming")
    * hepatitis B (gwaji na jini da kuma binciken ko an yi allurar).
- Idan ba'a yi maka rigakafi na hepatitis B: adadin guda uku zai bada karewa mai tsawon rayuwa.
- Allura ta HPV, idan an cancanta (har zuwa shekaru 45 a cikin dokokin da dama): tana rage yawan damar kamuwa da cututtukan kansara da ke tasowa sakamakon HPV.

- Idan ba ka da rigakafi kuma kana cikin wani yanki da ake samu mutuƙin mpox, za a yi maka allurar Jynneos ta biyu. Mutuƙin mpox yana yaduwa ne a cikin hanyoyin saduwa iri ɗaya inda ake yin chemsex.
- CBC don maganin levamisole wanda ya haifar da matsalar raguwar kwayar jini, idan narkokarin cocaine ya kasance wani bangare na al'amarin.
- Cikakken gwajin metabolism: aikin koda da jini - yana da amfani ga masu amfani da GBL (hanyar canzawa a cikin hanta) kuma ga duk wanda ke amfani da magunguna ta hanyar intravenous.
- Binciken lafiyarmu na zuciya: ECG idan ana amfani da kwayoyi masu yawa ko mephedrone. Kula da matsin lamba.

Tsarin gwaje-gwajen lafiyar jima'i da ake yi yayin kokarin samun wani abu: aƙalla duk watanni uku na shekara ta farko. Idan kana da al'ada, ya kamata ka sami gwaje-gwaje masu yawa. Wannan gwaje-gwaje ba ne don tsaurara maka — shi ne hanyar nuna cewa kana ɗauke da lafiyarka sosai.

5.2 — Maganar da ke haifar da rikici ta hanyar amfani da kayan abinci.

THE CENTURION — Littafin da ake kira "Compendium" ya bayyana hakan ne, kuma ya ce 'Wata Rashin Ilimi'.

Wannan littafi ya ce game da "maigirma na hulɗa ta hanyar sinadarai": 'Ga mutanen da suke kokarin watsi da ƙwayoyi, wasu suna samun irin hulɗa ta jima'i ba tare da shaidan ba. Wannan shi ne karo na farko. Kowane lokacin da ake yin hulɗa, ko ta hanyar shan giya ko amfani da kwayoyi, sinadarai ke tsakanin mutanen biyu. Jikin bai koyi yadda zai iya ɗaukar rashin ruwan tabarɓarka wajen hulɗa — bayyanawa, rashin tabbaci, kuma zurfin ji da ake samu lokacin da babu wani abu da ke hana hulɗa tsakanin mutanen biyu. Wannan ba laifi ne. Shi yaudara ce a koyo."

A cikin kokarin warshawar aikace-aikacen kimiyya da aka yi a lokacin jima'i, wannan rashi galibi ya fi tsanani fiye da sauran nau'in warshawa. Kwayoyin narkewai ba su kasance kawai wajen yin jima'i ba — sun zama abu mai mahimmanci don yin jima'i. Tsarin haɓakar mutum bai koyi yadda ake yin jima'i ba tare da amfani da kwayoyi, saboda dama na yin jima'i ba tare da amfani da kwayoyi ba yawanci ba su taso ba.

Abin da wannan ke nufi game da tsari: wani abu na farko ne ga mutum idan ya samu wata hanyar saduwa ta jima'i ba tare da amfani da kwayoyi ba, bayan amfani da kwayoyi. Ba zai iya kasancewa komawo zuwa yadda yake saduwar jima'i kafin amfani da kwayoyi. Ga wasu mutane a cikin wannan tsari, babu wata hanyar saduwa ta jima'i da za su koma zuwa—hanyar amfani da kwayoyi ta fara ne a shekarun farko na tasowa ga jima'i.

5.3 — The Flatline

THE CENTURION — Kakar da ta nuna irin rashin da ba za a iya maye gurbinsa ba, kuma ba ta yaya.

Wannan littafin ya bayyana "tsarin rashin sha'awa": 'A wasu lokuta, bayan samun wani abu, akwai zamanin da mutum yake ji da raɗɗin da yake ji a baya. Babu motsa jiki. Babu son abubuwa. Babu son kusanci ga kowane irin al'ada.' A cikin tsarin dawowa daga amfani da magunguna don ƙara sha'awa, wannan "tsarin rashin sha'awa" ya fi yawa — saboda tsarin dopamine da serotonin waɗanda aka cika su ne domin samar da yanayin ƙaƙan sha'awa, yanzu sun fadi, kuma idanu suna aiki ne kawai.

Matsalar numfashi.	Menene da gaske ke faruwa?	Menene da za a yi?
Babu sha'awa - rashin al'ada ko sha'awa gaba daya.	Tsarin dopamine da serotonin sun rage; tsarin maye gurbin yana daidaita kansa daga al'adar amsar da ta wuce iyaka; hankali na sake gano yadda ake ji da abubuwa na halita, bayan shekaru na amfani da magunguna.	Kar ku damu, kar ku gwada, kar ku tilasta. Wannan lokaci ne, ba hukunci ba. Kula da yanayin – barci, motsa jiki, abinci, hulɗa – wanda ke ba da dama ga tunanin da ya sake bayuwa. Ƙarshen matsalar. Lokacin yana iya tsawaita: watanni 1-3 don amfani da meth da kuma yin lalacewar jima'i; watanni 3-6+ don yanayi waɗanda suke da alaƙa da yawan amfani da MDMA.
Yin jima'i lokacin da mutum bai sha ba na iya zama mara daɗi, kamar wani abu mara ma'ana, ko kuma yana wahalar yin amfani da shi.	Tsarin sarafansa ya fahimci cewa motsa jiki na sha'awa = yanayin narkewar kwayoyi. Yanayin narkewar kwayoyi bai nan ba. Tsarin motsa jiki na har yanzu yana neman abin da yake saba da shi don farfasa. Hanya ta musamman ta motsa jiki tana nan, amma ba ta sani ba.	Taimakon da ake samu na farko: taɓawa ba tare da jima'i ba (taɓawa, massage, kuma riƙe) wanda bai zama dole ba. Sake shigar da ji mai dumi a hankali ba tare da matsin lamba na jima'i ba. Yawanci, rashin gamsarwa game da jima'i ke nan – yana yiwuwa a buɗe buɗewa don samun taimako.
Ana kokarin duba ko wani abu ya dawo daga aikace-aikacen.	Kallo da fina-finan taurari don ganin ko motsa jiki ya kasance yana aiki, ko kuma duba yadda jiki ke amsa, na haifar da damuwa wacce ta hana jikin samun hutun da yake buƙata. Kowane gwaji yana dage farfadowar.	Yakin da ake yi ba zai iya magance matsala ba. Abin da ke hana dawowar motsin jima'i shi ne damuwa da yakin ke haifarwa. Takaitaccen littafi ya ce: 'Sannu, kada ki yi kokarin canzawa.' Alamun komawo da sha'awar ba sa buƙatar a aiwatar da su nan take.

5.4 — Sake gina lafiyawar jima'i.

THE CENTURION — Yadda Ake Koya Abubuwa Da Ba An Koyar Da Su Ba — Saurarin Sadarwa Ba Tare da Tsaurin Kai.

Littafin ya ce: "Taurarin juna biyu da ake yinsa a baya, wanda abubuwan kimiyya ke haɗa su, yana buƙatar ƙwarin gwiwa daga farko. Abubuwan da suka shafi soyayya ba tare da narkokari ba – kasancewa cikin jiki, ɗaukar wahala na bayyana ga wasu, tsayawa lokacin jin tsoro – an bar su. Rayuwa mai kyau ba koma baya ce ba. Wannan shi ne sabon farawa."

Tsarin aiki don sake gina al'adu na jima'i cikin tsari a lokacin kwana da ake kokarin wanzu daga amfani da kwayoyi.

- Wannan lokacin (watanni 1–3) ba lallai ne ku yi amfani da jima'i. Mai da hankali kan hulɗa ta jiki wacce ba ta haɗa da jima'i — taɓawa, zafi, kasancewa kusa da mutanen da ku amince dasu. Tsarin jijiyar ƙwayoyin sanna yana koyon cewa jikuna za su iya kasancewa kusa ba tare da amfani da magunguna. Wannan shi ne gaskiya na ilmantar da tsarin sarafansa, ba wani abu mara kyau ba.
- A watan uku da suka wuce (inda burge yake faruwa): fara da wasu ayyuka na kusa waɗanda ba su da ƙarfi kuma ba su da wahala. Ba kamar yadda ake yin jima'i da mutanen da yawa, tsawon kwana biyu ko fiye, wanda 'yan uwam ya ke yi – wannan zai iya zama abu a gaba, idan har hakan na ci gaba a matsayin ɓangare na halin asali, kuma an gina shi ne akan tushen rashin narkewa. Fara da abubuwa waɗanda jikin ku na iya shawo kan su ba tare da damuwa ba.
- Taurarin jima'i: ga mutanen da ke kokarin watsi da amfani da magunguna don jimai, musamman wadanda suka yi amfani da su domin samun jiɗa da ba za su iya samu ba ko kuma waɗanda suke ɗauke da tausayi idan suna cikin halin lafiya, komawar zuwa halin lafiya tana haifar da komawar tausayin. Wannan ba shaidar cewa burin jima'i ne abu mara kyau ba. Shi ne shaidar cewa taushin ya kasance yana nan kafin amfani da magunguna don jimai, kuma yana buƙatar kulawa ta musamman. Taimakon lafiya wanda ke goyan bayan LGBTQ+ shi ne mafi dacewa a wannan yanayin.
- Matsayin HIV da kimanta hali: idan an gano cewa wanda yake da HIV – ko sabon ganowa ne ko kuma yana da shi tsawon lokaci – ayyukan farfadowa na jima'i sun haɗa da fahimtar tunanin rashin lafiya da kuma gaskiya game da U=U. Wannan ma'ana cewa, wanda bai nuna yawan virus a jikinsa ba, baya iya yada cutar. Wannan ya canza yanayin jima'i sosai – ga mutane da yawa, yana kawar da tsoron da ke haifar da ayyukan tabarrawa fiye da bayyana gaskiya.
- Monogami, rashin monogami, da al'umma ta jima'i: yawanci, aikun jima'i masu amfani da kwayoyi (chemsex) suke faruwa a cikin wata ƙungiya mai musamman ta zamantakewa da jima'i (ƙwaƙwalwa, wurare, hanyoyin sada zumunci). Farfadowa bai buƙatar monogami ko barin wasu ayyukan jima'i. Abin da yake buƙata shi ne dangantaka mai tsarkina da kowace al'umma da ayyukan jima'i waɗanda suka dace ga mutumin. Akwai al'ummomin LGBTQ+

masu tsarkina, al'ummomin jima'i masu tsarkina, da wuraren farfadowa waɗanda ake amincewa a gare mazaunan LGBTQ+, kuma za su iya samuwa.

Sashe na 6 - Ciwon HIV da Kula da Lafiya a Lokacin Samun Nasara.

THE CENTURION — Tsarin Aikin 42 An Amfani Dashi — Tsarin Kariya Don Wanda Ke Sake Samun Lafiya a Hanyar Kimiyya.

Tafsiri na wannan labarin zai iya kasancewa:

Dokokin da ke cikin littafin, wanda ake kira "Protocol 42", sun bayyana yadda ake hana cutar HIV da kuma kula da mutane da suka kamu da ita. Wannan bangare yana amfani da waɗannan dokoki ne kawai don maganin mutanen da suke amfani da kwayoyi a lokacin yin jima'i.

6.1 — Idan Ka Yi Takamaimai cewa Ba Ka Da HIV Ba

- PrEP (Wani abu da ake yiwa mutum kafin ya kamu da cuta): Idan ba ka shiga PrEP ba kuma ka sha wani abu a lokacin yin jima'i — fara PrEP kafin ka ci gaba da wani nau'in jima'i. Wannan abu yana da kyau, kamar 'wata kariya'. Truvada da Descovy (ana shan su kwai-kwai) da kuma Apretude (wanda ake saka a jiki, sau biyu a watanni) suna ba mutane kiyaye kai daga kamuwa da HIV fiye da 99% idan ana amfani da su. Za ka iya samu wannan abu ne a wurin likita, asibiti na jima'i, ko kuma wajen kula da mutanen da suka kamu da HIV.
- PEP (Magani bayan bayyanar cuta): Idan ka fuskanci yiwuwar kamuwa da HIV a lokacin aikata zance, fara PEP cikin sa'o'i 72. Wannan maganin yana daukar tsawon kwanaki 28. Fara maganin da wuri = samun sakamako mafi kyau. Tambaya a kowane asibiti ko dakin kula da lafiya na jima'i.
- Tuntuɓar jima'i na yawa: kowane watanni uku yayin da ake yin jima'i. Takwasar gwajin 4th-generation na iya gano HIV da wuri, har zuwa tsakanin kwanaki 18–45 bayan bayyanuwa. Lokacin da aka samu sakamakon mara amfani a takwasar gwaji mai tsufa ba shi ne lokaci ɗaya da takwasar gwaji zamani.
- Bincika cutar hepatitis C: Idan ana amfani da kwayoyi ta hanyar injekcion (slamming) a cikin yanayin 'yan uwamanci, ya kamata a yi gwajin hepatitis C duk wata uku. Cutar hepatitis C na iya janyewa. Antiviral masu aiki kai tsaye suna samar da wani abu mai kyau a cikin makonni 8-12 a yawancin lokuta. Yin gwaji da kuma yin magani ba abu ne mai wahala. Abin da yake wahala shi ne samun cutar ba tare da sanin ko akwai ba.

6.2 — Idan Kana da HIV

Wannan rawar doka ta littafin: 'Wanda yake da HIV kuma viral load ɗinsa ya rage ba zai iya yaduwa. Kwayar cutar na nan, amma tana cikin wani abu mai hana yaduwa kuma ba za ta iya yaduwa.' U=U ba hanya ce don rage haɗari. Wannan gaskiya ne da aka tabbatar a hanyoyin kimiyya, wanda aka gano a cikin gwajin

PARTNER da PARTNER2, waɗanda suka duba ma'aurata da yawa a tsawon shekaru.

- Idan aka gano ka da cutar HIV, tuntu wa kwararre akan cutar HIV ko asibiti mai kula da cutar HIV nan take. An bada shawara da fara magani da wuri a farkon kamuwa da cutar. Maganin shine dan kadan ɗaya da za'a sha yau-yaun. Yawancin mutanen da ke shan magani suna rayuwa tsawon lokaci.
- Idan an gano ka da HIV kuma kana samun magani: tabbatar da cewa ƙayayyiyar virus ta zama kasa, kafin ka fara yin jima'i ba tare da amfani da wasu hanyoyin hana yaduwa. Idan ƙayayyiyar virus bai ragu ba — wannan wata al'amari ce ta likita. Tattauna da likitan HIV ɗinka dalilin da ya sa ƙayayyiyar virus bai ragu ba.
- Chemsex da biyan magungunan antiretroviral: Chemsex yana cutar da yadda ake biyan magungunan antiretroviral sosai. Rashin biyan adadin magunguna – ko kuma kawai sau ɗaya – na iya sa kwayar cuta ta sake bayyana. Idan chemsex ya shiga ciki wajen yadda kake biyan magungunan HIV, wannan abu ne da yakamata ka tattauna da likitan HIV dinka game da magungunan antiretroviral masu amfani a jikin (long-acting injectable ARTs) (Cabenuva, wanda ake yin shi kowane wata ko kowane watanni biyu) waɗanda ke kawar da buƙatar shan maganin yau da kullum.
- La'ayin lafiya da HIV: Ganin cutar HIV a wajen kokarin warshawar amfani da kwayoyi yana haifar da nauyin tunanin na musamman - tausayi, bakin ciki, tsoro - waɗanda ake buƙatar tallafi. Taimakon la'ayin lafiya da ke goyan bayan al'ummomin LGBTQ+ shi ne wajen da ya dace. Mutanen da suke rayuwa tare da HIV sun bayyana cewa, kula da cutar da U=U (Undetectable = Untransmittable) sun canza yadda suke kallon cutar daga abin da zai iya lalata zuwa matsalalar da za ta kasance ana sarrafa ta. Wannan sauyi yana nan kuma ya tabbatar.

Sashe na 7 - Tausayin Kimiyya da Magani - Fahimta da Yaki da Shi.

THE CENTURION - Tausayin na iya zama ga cikakken hali, ba ga kowane nau'in narkofi.

Tauraron da ake a cikin aikace-aikacen narkewar kwayoyi ya bambanta ne da taura-taurar da ake a cikin narkewar kwayoyin wata daya, domin abin da yake haifar da taura-taura ba kwaya ce ba — ɗabi'a ce. Taura-taurar ta mayar da hankali ba akan narkewar kwayoyi kamar methamphetamine ko GHB ko mephedrone ba, amma kan yanayin narkewar kwayoyi a cikin dukkanin sa: tsananin jima'i, rashin kulawa, kusanci na emotional, yadda ake ji na zama cikin wani ɓungiya, kuma lokaci (ko tsawon lokaci) da ya wuce waɗanda aka saba.

Wannan yana nufin wahayin sha'awar amfani da magunguna don jin dadin jima'i ya na da abubuwa da dama waɗanda ke haifar da shi, wanda ba sa faruwa a cikin wahayoyi game da amfani da magunguna ɗaya. Ya iya faruwa ne saboda motsa jima'i (alamar jima'i = alamar amfani da magunguna). Haka kuma, ya iya faruwa ne saboda rashin kyakkyawar dangantaka (hanyar samun abokantaka). Ko kuma ta amfani da aikace-aikacen ko dandali na musamma. Ko kuma a lokaci na musamman a cikin mako. Ko kuma saboda damuwa (hanyar tserewa). Ko kuma ta hanyar kungiyar jama'a ta musamman. Ko kuma ta tunanin mutanen da suka saba.

Abubuwan da ke haifar da sha'awar amfani da kwayoyi don jin dadin jima'i.

Ba za a yi amfani da shi ba.	Abin da wahala ke neman.	```text ```
Taimakon jima'i.	Idan wani mutum ya koyi cewa motsa jiki na jima'i yana haifar da amfani da magunguna, to a lokacin da motsa jiki na jima'i yake faruwa, jikin zai fara nuna alamun sha'awar amfani da magunguna. Sha'awar da ake ji ita ce ta samun cikakken yanayin da aka samu a wancan lokacin da ake motsa jiki kuma ana amfani da magunguna.	Matsalar motsa jiki ta ginuwa. Amfani da magunguna don motsa jiki na iya zama wani abu da ake saba masa, amma ba dole ne. Yi wasa yana hana wannan. Tuntuwa da wanda yake taimakon ku. Matsalar motsa jiki za ta tashi ba tare da buƙatar amfani da magunguna ba. Idan matsalar motsa jiki bai faru ba a farko, hakan na iya nufin cewa abun da ke haifar da ita yana nan, amma ba ya bayyana. Lokacin da aka sake taɓata wannan abu, hanyoyin hana matsala za su zama muhimmiya.
Ayyuka da dandanan dijital.	Grindr, BBRT, da sauran aikace-aikace sun zama hanyoyin shiga ga wasanni na	Ka cire aikace-aikacen daga waya gaba daya a cikin watanni 90 na farko. Wannan ba wani

	'yan uwai. Aikace-aikacen ne wani abu mai wahala — taswirar, hotunan, kuma tsammani suna haifar da motsin da ke faruwa a lokacin wasan.	abu ne da za'ya iya damfara — shi ne canje-canje na yanayi (Protocol 05) a matsayin magani. Idan an sake shigar aikace-aikacen, bai zama yiwuwa su sake shigawa yayin da jinin da ke cikin jiki yake daidaita.
Asabar/Lahadi yamma (lokacin zamanin).	Idan wani mutum ya saba da amfani da magunguna don jin dadin rai a lokuta na musun kowane mako, makoginsa zai cigaba da fitar sigogi masu nuni da buƙatar wannan abu ne, har ma watanni bayan fara kokarin gyara.	Duba duk ranar Juma'a da Asabar a cikin watanni shida na farko na farfadowa, kuma shirya ayyuka masu yawa da ke haifar da ƙwarewa. Lokacin da ake ji da sha'awar narkewa ya zo, dole ne ku yi wani abu kafin hakan. Kada kuyi amfani da weekends ba tare da shiri ba, kuma kada ku tsammanin ɗabi'a za ta cika waje.
Tatsina da izuwar jama'a.	Ɗaukaka da al'ada da chemsex ke kawo, ɗaya daga cikin abubuwan da suka ja hankali. Tausayin zamantakewa yana kai tsaye haifar da buƙatar wannan hanyar wacce ta tabbata cewa za ta kawar da shi.	Tuntuɓi. Kowane nau'in tuntuɓa. Al'ummar da ake amfani da kwayoyin maganin narkewa don jin dadin rai suna samar da wata hanyar tilasta juna, yayin da al'ummomin da ke taimakawa mutane su daina amfani da ƙwayoyi suna yin hakan ta wata hanya. Wajen da ake girmama mazaɓobi na LGBTQ+, kungiyoyin da ake biyan matakin goma (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), ko kowane al'umma mai kyau ba tare da buƙatar barin kimiyarsa ta jima'i.
Matsaloli na aikawa, jujuwa, ko wahala ta fuskar zuciya.	Yadda 'yan adawa ke amfani da maganin kashewa – hanyar da ta ba su wata al'ada a lokacin wahala – yana nufin cewa kowane irin matsalar za ta haifar da buƙatar neman wajen tserewa.	Tarihin 01 (Masauki) don damuwa mai tsanani. Sabbin hanyoyin numfashi. Taimakon da ake samu ta hanyar tuntuwa. Abin da ya bambanta shi ne: yadda ake magance damuwar, ba fita daga gareta ba. Wasu hanyoyi na tunani waɗanda ke ƙirƙirar haƙuri don damuwa mai tsanani, su ne hanya mafi dacewa a dogon lokaci don shawo kan wannan matsalar.
Mutanen da suke yin 'yan wasa na sinadarai.	Mutanen da ke cikin yanayin 'yan wasa na kimiyya suna zama abubuwa masu haifar wahala - su kan haɗu da dukkanin yanayin. Tuntuwar da ake yi da	Cikakken amfani da hanyoyin hana wata mutum a shafin sada zumunta da kuma tsauraran magana, su ne matakan karewa, ba cutarwa ba. Dokokin da ke

	su, ganinsu a shafin sada zumunta, ko kuma ganinsu a al'umma na iya haifar da tsananin burge cikin gaggawa.	ƙarƙashin 08 (tsarin al'umma) sun mayar da hankali ga canje-canjen gaba ɗaya na hanyoyin sadarwa wanda farfadowa daga aikata abubuwan tabarraɓi ke buƙata. Wasu dangantaka da ake samu a cikin ƙungiyar aikata abubuwan tabarraɓi, za su iya ci gaba a cikin yanayi mara narkewa a tsawon lokaci - amma yawanci ba za su iya ci gaba a farkon farfadowa ba, saboda hadarin sake dawowa.

CHEMSEX CRAVING INTERRUPT - TSARIN DAKIKA BIYAR.

1. Ba ka daɗi.
   Wannan aikin yana taimakon ƙungiyar.
2. Idan kana cikin aikace-aikacen neman abokai ko wani wurin da ake tsawaita, fita nan take. Idan kai kaɗai ke gida ranar Juma'a da daddun ruwa, canja wurin. Canje wurin, ko na gaske ne ko na dijital, shi ne mataki na farko.
3. AIKEWA NA 4-7-8 – AKWATO SHI NE. Craving na aikatawa da magunguna yana da abubuwan biolojin halitta da ke aiki a wani lokaci. Akwato shida, ba dari uku ba, don aika alamar motsa jiki mai sulhu.
4. TAKE NAC, L-THEANINE, DA MAGNESIUM. Matsalar da ke haifar da burgewar ta ƙunshi abubuwa masu alaƙa da sinadarai waɗanda za su iya magancewa kai tsaye. Waɗannan sune manyan takamai guda uku waɗanda suka dace wajan magance wannan matsala.
5. TARO — MUSAMMAN TARIHI NA AL'UMMA DA KE TAIMAKOWA. Ba wani mai bayanin lafiya ko wanda yake da dangantaka da kai ba. Ya kamata ya kasance mutum da ke fahimtar warwarewar amfani da kwayoyi. Crystal Meth Anonymous, maƙalli na lafiya, mai taimakon warwarewa da ke sani wannan al'umma, ko kuma likita da ke da ilimin warwarewar amfani da kwayoyi.
6. Ba ka daɗi.
   Wannan aiki yana taimakon ƙungiyar.
7. Menene da ya haifar wannan? Menene abin da yake neman yi? Me ka yi? Yaya tsananin wahala ya canja? Bayan makonni uku, waɗannan bayanai za su nuna yadda wahalar ku ke taɓarɓayar – alamu, abubuwa da suka haifar, da kuma abin da take son cimma – ne, wanda kowa ba zai iya gane shi.

Sashe na 8 - Al'umma, Idenitiya, da Tsarin Yadda Mutane Ke Zama cikin Amince.

THE CENTURION — Rayuwa mai kyau ba ta bukatar ka bar al'ummar ka — kawai ta buƙatar ka gina wata rayuwa cikin ta.

Matsalar mafi mahimmanci a cikin gyaran aikace-aikacen da ake yiwa mutanen da suka sha magani don jin dadin jima'i ita ce: wurin da ake shan waɗannan magunguna ya ba da al'umma, ƙaunar wataƙila, bayyana yadda ake ji game da halin asali, da kuma abokantaka tare da magungunan. Ɗaukar wannan abu na magani ba tare da a yi la'akari da muhimman ayyukan al'umma ba zai haifar da izuwa — kuma izuwa shi ne wuri inda mummunan komawar zuwa ƙin amfani ke faruwa mafi yawan lokaci.

Samun watsi da amfani da magunguna a lokacin yin jima'i ba zai sa mutum ya bar al'ummomin maza masu soyayya, masu jima'i da mata, ko kuma wasu nau'in al'umma ba. Ba zai sa mutum ya zauna ba. Ba zai sa mutum ya jefo hanyar rayuwa ko ayyukan jima'i waɗanda suka kasance gaskiya a gare shi kafin fara amfani da magunguna a lokacin jima'i ba. Abin da ake buƙata shine ƙirƙirar wata al'umma mai kyau, wacce ta maye gurbin abubuwan da amfani da magunguna ke kawo – irin soyayya, hada-hanci, nuni da sha'awar jima'i, da kuma 'yancin zama mutum ɗaya – amma ba tare da amfani da magunguna ba.

Giniwa ta al'umma ga masu jinin LGBTQ+ da ke neman rayuwa cikin tsarkin addini.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): an ƙware a al'ummomin da suka shafi jinsi daban-daban waɗanda aka yiwa crystal meth, kuma tana da wadatacce a manyan biranen. Taurarin da ake samu daga amfani da kwayoyi yana haɓaka fahimta wanda wasu kungiyoyin da ke ba da taimako na gaba ɗaya ba za su iya bayarwa.
- Taron SMART Recovery don masu jinsi daban-daban (LGBTQ+): wata hanya ta zamantakewa da ba ta bi tsarin matakin goma sha bakwai, kuma taro na musamman don al'ummar LGBTQ+ yana ƙaruwa.
- Waɗannan su ne ayyukan taimakon da ake samu don al'amura masu dangantawa da amfani da magunguna wajen yin jima'i: A Burtaniya, manyan hukumomin kula da lafiya da kuma kungiyoyin da ke bada goyan baya ga mutanen da suka kamu da HIV suna ba da taimako na musamman. A Amurka, kungiyoyi kamar San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York), da kuma manyan hukumomin kula da cutar HIV suna bada shawara game da amfani da magunguna wajen yin jima'i. Mai ba da shawara kan al'amuran amfani da magunguna wajen yin jima'i shi ne mafi muhimmin mai taimakon a wannan tsari na samun lafiya.
- Wajen shakatawa na musamman ga masu jima'i iri daban: wuraren shakatawa ba tare da narkokarin abu, abubuwan shakatawa a cikin al'ummomin Pride, wasanni na mutanen jima'i iri daban, kungiyoyin al'umma, dama na yiwa al'umma. Al'ummarmu tana iya kasancewa ba tare

da amfani da narkokarin abu, amma don samun wajen shakatawa ba tare da narkokari, ya kamata a shirya shi ne musamman saboda bai zama bayyane kamar wuraren shakatawa da ake amfani da narkokari.

- Al'ummar da ke neman farin ciki kamar wata ƙungiya: mutanen da suke neman farin ciki daga amfani da maganin kashewa, sau da yawa suna samun al'umma ta gaskiya a cikin wasu mutane waɗanda suka fahanta irin kwarewar da ake samu wajen amfani da magungunan kashewa da kuma irin kwarewar da ake samu wajen farin ciki. Ƙarfin ilimin da suke raba – yadda magungunan ke jan hankali, abin da suke kusanta, yadda sake gina rayuwa yake — yana ƙirƙirar wani nau'i na soyayya wanda ba al'ummar masu amfani da magunguna ba ko wuraren farin ciki na gama gari za su iya yi.

Tambayar kan wane ne.

THE CENTURION — Yadda kake ba abin da ka aikatawa yake.

Wannan matsalar da ake fuskanta wajen samun nasara daga aikatawa da magani galibi yana haifar da wani irin rikici: 'Idan ba ni ne mutumin da ke zuwa wannan taron, to me kake?' Ga wasu mutane waɗanda duk yadda suka girma a duniya, sun yi amfani da magani wajen aikatawa, komawa ga halin lafiya baya kawo wani ɓangare na baya – yana buƙatar gina wani sabon hali.

Matsayin wannan littafin: farfadowa ba shi da alaƙa da kawar da wani ɓangare na kai. Kimiyyar jima'i - gay, bi, queer, ko kowanne sauran - ba shi da alaka da amfani da magunguna. Ƙungiyar mutane ba ta cikin magungunan. Halaye kamar ƙwarewa, ƙarfi, da neman abubuwan ban sha'awa waɗanda suka sanya wasu mutane su so yin chemsex - waɗannan ba su da alaƙa da magungunan. Suna halaye na ɗan adam wanda ke nan kafin amfani da magunguna kuma za su iya zama a kan abubuwa masu daban, ba kawai amfani da magunguna.

Samun lafiya shi ne gina wata hanyar rayuwa da ta haɗa junaɓu da al'adu, kuma wannan hanyar ba ta buƙatar amfani da kwayoyi. Wannan ginawa na iya ɗaukar shewa. Ba samun lafiya daga yadda kai ke kasancewa ba ne. Shi ne gano wane ne ka, ba tare da tsauraran ra'ayoyin da suka hana maka ganin abubuwa daidai ba.

Sashe na 9 - Yadda ake amfani da Recovery Kernel: Jagorar Tsarin Ku.

Samun nasara daga amfani da maganin kashewa a lokacin jima'i shine mafiya wahalar tsarin a cikin wannan jerin. Dukkan bayanan game da kowane magunguna suna cikin jagorar kowane magunguna. Wannan shafi yana daidaita su.

Fasfa.	**Tsarin aiki.**	**Babban batu.**	**```text Chemsex na iya haifar da damuwa mai yawa, kamar: * Tsakaɓe * Rashin lafiya * Matsaloli * Cututtuka Idan kana cikin damuwa, tuntuwa da likita.**
Matsalar lafiya ta gaggawa (ran 0-7).	Mai kula da lafiya; Asibiti na kiwon lafiya.	Gyaran halin da ake jiwa sakamakon amfani da GHB; gwajin cutar HIV/maƙiwa; amfani da PEP idan ya cancanta; fara amfani da PrEP.	Sabu na farko na tsawon sa'o'i 72 yana da mahimmanci wajen kula da sakamakon rabin jiki mai amfani da GHB. Sauran abubuwa suna faruwa ne bayan an kulawa matsalolin likita masu yaduwa. Tantana HIV/STI a cikin mako na farko ba zai iya sauyawa ba.
Asalin halitta (rananan 1-14).	Tsarin aiki 07, 09, 17, 18; Haɗin abubuwa na ƙarin abinci (Sashe na 4).	Maganin abinci uku; abinci; ruwa; barci; magnesium, ranar farko.	NAC da magnesium a ranar farko - ana kula da duk wajennin uku a lokaci guda. Tyrosine ya fara ne a tsakiyar kwanakin na 3-5. 5-HTP ya fara ne a ranar farko (marafin yini). An ƙirƙiri haɗa abubuwa don waɗannan wajenna uku a cikin makonni biyu na farko.
Tsarin Sabuntawa da Tsara Muhalli (Kwanaki 1-30).	Rahoto na 05, Rahoto na 08	kashe aikace-aikace; gyara tsarin sadarwa; kawar da abubuwan tunawa; kula da masu waywitha game da maganin kasada.	Aikace-aikacen dole ne su fito cikin sa'o'i 24 na farko. Ba a nan gaba ba. Tsarin aikata laifi ta amfani da kwayoyi (chemsex) yawanci ana shirya shi ta hanyar dandamali dijital, don haka gyara yanayi ya kamata taɓa muhallin dijital sosai. Wannan ita ce canji mafi wahala ga mutanen da ke kokarin watsi da amfani da kwayoyi (chemsex).
Taswirar Genoma (Watan 1-4)	Sashe na 15 (Kididdigar), Sashe na 2 na wannan jagorar.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 mai hadarin da ya fi yawa shi ne maficin abin da ƙungiyar likitoci ke buƙatar kula da GHB. COMT Val/Val yana bayyana matakin tsari. MTHFR yana

			tabbatar da cewa 5-MTHF na da mahimmanci. SLC6A4 short/short yana nuna yanayin serotonin wanda yake buƙatar taimakon mafi yawa a kan mephedrone.
La'aßin Jima'i da Kula da HIV (Ci gaba).	Dokokin Tsarin 42 (Koƙarin Kaucewa Kwayar Cutar HIV); Sasashe 5 da 6 na wannan littafin; Asibitin kula da lafiyar jima'i.	Adherence ga PrEP ko ART; gwaji don cutar sukari kowane kwata; sake gina al'adu na jima'i ba tare da narkewa ba; koyon yadda ake shawo kan matsaloli.	Wannan shirin lafiyar jima'i yana ci gaba duk tsawon zamanin da za ku samu wanda ya lalace – ba a matsayin wani abu na wancan lokaci ba, amma a matsayin wata al'ada mai daji. Binciken cutuттukan yaduwa kowane kwata ɗaya, ci gaba da amfani da PrEP ko ART, da kuma sake fasalciyar damar jima'i cikin tsarkina, su ma su ne ayyuka na rayuwa, ba wani abu da za a yi kawai a farkon zamanin da za ku samu wanda ya lalace.
Ginin Al'umma (Watan 2-12)	Protocol 04, Protocol 08, Protocol 16; CMA ko wani iri mai yuwuwa.	Al'ummarmu ta LGBTQ+ tana da girmamawa ga wadanda ba su shan kwaya ba; mu na samar da goyon baya wacce ke dangantaka da amfani da magunguna; mu na ƙirƙirar al'adu mai kyau.	Al'ummar da chemsex ke samarwa ya kamata a mayar da shi - ba tare da wani al'umma mara kyau ko kuma al'ummar masu jima'i ba, amma tare da wani al'umma mai tsarkin zamantakewa da dangantaka. Wannan shi ne mafi mahimmancin aikin da za a yi a cikin kwana-kwana na farko na farfadowa daga chemsex, kuma shi ne abin da ya fi yanke hukunci game da nasarar a gaba.
Irin wayar da asiri na jima'i (watanni 2-12).	Tsarin 20, 21, 35S; Taimakawa mutanen da suke cikin jinsin LGBTQ+ ta hanyar magani.	Tsarin kimanta halin asali; sarrafa kunya; ci gaban yadda ake sha'awar jima'i; 'yanayin rashin jin daɗi da yadda ake magance shi.	Wannan tsarin a cikin sashin 35S na Volumi na Bakwai na littafin da ke bayanin abubuwa yana bada cikakken hanya don wannan aikin. Mai taimakon lafiya wanda yake goyon bayan LGBTQ+ kuma ya yi kwarewa a fannin chemsex shi ne mafi muhimmanci a wannan mataki.
Tarihin tsawon watanni 6+.	Protocol 24, 25, C-28, C-31; Protocol 35S.d	Tsarin da ke haßaka ƙarfin mutum; manufa; cikakken hali na jima'i da zamantakewa a lokacin rashin shan kwayoyi.	Mutumin da ya sake gina rayuwarsa bayan amfani da magunguna a lokacin jima'i – tare da al'umma mai gaskiya, ikon yin jima'i ba tare da narkewa ba, tsarin da zuciyar sa ta buƙata don samun ƙarfi, lafiyar HIV an kula da ita, da kuma cikakken gyara na jikin sa – ya bambanta sosai daga mutumin da ya zo shafin farko na wannan jerin. An rubuta wani ßangare na wannan littafin ne domin wannan mutumin.

Kalmar ƙarshe.

THE CENTURION - Al'umma, al'adu, da ƙarfi - waɗannan abubuwa suna nan. Ba lallai ne ya kamata ku yi amfani da magunguna don samun su.

Wannan littafin ya ƙara girma ga J.P., A.C., J.S., G.F., da C.O. – waɗanda suka rasa lokaci kafin kowa ya san cewa abin da ya jawo su zuwa wannan abu ba rashin ƙarfi ba ne, amma halaye na jiki. A cikin gyaran hali daga amfani da harsashi, wannan Kara girma tana da ma'ana: yakin wasu cutuƙuka da suka shiga al'ummomin LGBTQ+ a shekarun 1980 da 1990 sun haifar da wata matsala ga dukkan al'umma, kuma hakan har yanzu yana nan. Harsashin da aka yi amfani da su a cikin wadannan al'ummomi ba su zo ba ne kawai. Sun zo ne a cikin yanayi na asara, rashin gaskiya, ƙarya, da ßata rai wanda wasu matsalolin ke haifarwa.

Recovery Kernel ba ta ce ku yi godiya saboda rayuwarku ko kuma ku ƙi amfani da abin da kwayoyin cuta suke bawa. Sun bawa abubuwa na gaske — al'umma, haɗin kai, ji daɗin kasancewa, 'yanci a fannin jima'i, ƙarfi, yadda take sa ku ji kamar kuna rayuwa cikakke kuma kuna cikin buƙata a duniya wacce ta ce al'ummarmu na rashin lafiya kuma ba ta da daraja.

Abin da Recovery Kernel ke bayarwa shi ne damar samun duk waɗannan abubuwan gaske ba tare da amfani da kwayoyi ba. Cewa ƙungiya ce ta soɓo wacce za ka iya shiga. Cewa al'ada ce wacce za ka iya samu a cikin soyayya mai gaskiya. Cewa ƙarfi ce wacce za ka iya samu ne kawai ta hanyar halin mutum, ba tare da amfani da kwayoyi ba. Cewa 'yanci na jima'i ya kasance - cikakken, aminciji, kuma mai dorewa - a cikin soyayya mai gaskiya wacce ta dogara ga abin da kai ne, ba abin da kwayoyin sun sa ka zama ba.

Chemsex trinity wani tsari ne. Tsarin da aka ƙirƙira kuma an shirya shi don samar da yanayi na musamman. Samun nasara yana nufin gina wani tsari daban don samar da waɗannan yanayin - ta hanyoyi da ba sa lalata tsarin dopamine, barin tsarin GABA cikin haɗari, ko damfara jikin mutum.

An gina wannan littafin ne ta wani masanin gini. Ana bawa ku shi a matsayin jerin bayanai na fasaha. Ginin na ku ne da za ku gina.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Ba kawa kadai.
1-800-484-3731
RAINN: 1-800-656-4673
LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

*Duba dukkan tsarin da aka ambata a cikin littafin *Recovery Kernel Complete Centurion Compendium*.*

⚠ KIRAYAR KAWO CUTA – BA TAHAYA TA LALYE BA.

*Yadda za ki yi watsi da amfani da kwayoyin maganin kashewa (chemsex) ta amfani da **Recovery Kernel** | Jerin Takardun Game da Kowane Makon Madadin.*